

Artículo original

Burnout académico en estudiantes universitarios

Academic burnout in university students

Illich Xavier Talavera Salas^{*} 

i.talavera@unaj.edu.pe 

Joel Jaen Puma Coila^{*} 

jjpumac.doc@unaj.edu.pe 

Alcides Ponciano Ponce Peñaloza^{*} 

apponcep.doc@unaj.edu.pe 

Octavio Condori Mamani^{*} 

o.condori@unaj.edu.pe 

Recibido: 29/01/2024

¹Universidad Nacional de Juliaca, Perú

Aprobado: 29/02/2024

*Correspondencia: i.talavera@unaj.edu.pe

Publicado: 12/03/2024

Como citar: Talavera Salas, I. X., Puma Coila, J. J., Ponce Peñaloza, A. P., & Condori Mamani, O. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios. *PURISUM. Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 1(1), 43–53. DOI: <https://doi.org/10.62785/prics.v1.i1.5>

RESUMEN

El burnout académico es una respuesta emocional negativa persistente, relacionada con las actividades académicas universitarias, formada por una sensación de agotamiento, una actitud cínica con el significado y la utilidad de los estudios, y un sentimiento de baja eficacia académica como estudiante universitario. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia de burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad pública de Perú. El enfoque de investigación fue cuantitativo, no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta de 402 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó el inventario de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) con alta fiabilidad ($\alpha=0,865$). Los resultados muestran que el nivel de burnout académico fue moderado (67,7%). En cuanto a sus dimensiones, los estudiantes se caracterizan por presentar agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica moderado. El agotamiento emocional más frecuentes fueron “Me siento agotado al final de un día en la universidad” (54,8%), “Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.” (50,3%). La manifestación de cinismo con mayor recurrencia fue “Me he vuelto menos entusiasta con mis estudios” (39,6%), “Desde que me matriculé en la universidad me interesan menos mis estudios” (39,3%). La eficacia académica con mayor frecuencia fue “Durante las clases me siento seguro de ser eficaz en la realización de las cosas” (41,5%), “He aprendido muchas cosas interesantes a lo largo de mis estudios” (39,2%). Se concluye que los estudiantes universitarios de ambos sexos presentaron un nivel de burnout académico moderado en las dimensiones y en la valoración global.

Palabras clave: Agotamiento emocional, burnout académico, cinismo, eficacia académica, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Academic burnout is a persistent negative emotional response, related to university academic activities, formed by a feeling of exhaustion, a cynical attitude towards the meaning and usefulness of studies, and a feeling of low academic efficacy as a university student. Therefore, the aim of the present research was to determine the prevalence of academic burnout in university students at a public university in Peru. The research approach was quantitative, non-experimental, cross-sectional and correlational in scope. The sample was composed of 402 university students who were administered the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) with high reliability ($\alpha=0.865$). The results show that the level of academic burnout was moderate (67.7%). In terms of its dimensions, students were characterized by presenting emotional exhaustion, cynicism and moderate academic efficacy. The most frequent emotional exhaustion were "I feel exhausted at the end of a day at the university" (54.8%), "I feel emotionally drained by my studies." (50.3%). The most frequently recurring manifestation of cynicism was "I have become less enthusiastic about my studies" (39.6%), "Since I enrolled in college I am less interested in my studies" (39.3%). Academic efficacy with the highest frequency was "During classes I feel confident that I am effective in getting things done" (41.5%), "I have learned many interesting things throughout my studies" (39.2%). It is concluded that university students of both sexes presented a moderate level of academic burnout in the dimensions and in the global assessment.

Keywords: Emotional exhaustion, academic burnout, cynicism, academic efficacy, college students.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout, también conocido como el “síndrome del trabajador quemado”, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional, fue inicialmente descrito en los años setenta por el médico y psicoanalista Freudenberger (1974), quien observó un estado psicológico en los asistentes voluntarios de una clínica para toxicómanos, una serie de manifestaciones como agotamiento o sentimiento de cansancio absoluto, sensación de fracaso; cuestión que lo llevó a describir la forma como este personal de salud iban modificando progresivamente su conducta y se volvían insensibles, poco comprensivos y, en algunos casos hasta agresivos con los pacientes.

El síndrome fue desarrollado a profundidad por Maslach quien empezó a utilizar el término en el ámbito académico a partir de 1977, tras la exposición ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos y se refiere como un estado de estrés de carácter crónico generado por el contacto de los profesionales de la salud con los pacientes, que lleva a la extenuación del profesional y a un distanciamiento afectivo de las personas y su trabajo con sus pacientes, y al, y que incluso podría producir dudas sobre su propia capacidad para desempeñar su labor (Maslach, 1976). El síndrome de burnout se define como la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales (Correa et al., 2019).

Para el año 1978 se extendió el estudio de burnout hacia otras profesiones que tienen entre sus responsabilidades interactuar con personas, como es el caso de los docentes, médicos, militares, enfermeras, psicólogos, entre otros (Sánchez, 2021), y es considerado como un problema que repercute en la conducta y provoca afectaciones en la salud física y psicológica de quien la padece. En la actualidad, el síndrome afecta a diversos actores sociales, especialmente a estudiantes universitarios, debido a que el proceso de formación universitaria puede ser una experiencia de aprendizaje, que muy frecuente va acompañada de estrés académico (Correa et al., 2019).

La extensión del síndrome al ámbito académico, surge debido que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier profesional, existen exigencias académicas (exámenes, tareas, informes, exposiciones, etc.) y sobrecargas propias de la labor estudiantil (Biondi & Bennuzzi, 2021; Estrada-Araoz et al., 2021). Ahora bien, los estudiantes universitarios no son trabajadores en un sentido formal, sin embargo, realizan tareas que requieren esfuerzo, tienen objetivos que cumplir y su rendimiento es constantemente evaluado y recompensado por sus profesores, quienes ejercen una función análoga a la de un supervisor en el ámbito laboral (Osorio et al., 2020).

Aquellos estudiantes que presentan burnout académico, se perciben con sensaciones de no poder dar más de sí mismo (agotamiento), desarrollan actitudes de desinterés, autosabotaje y deterioro de la valoración del estudio (cínismo), así como desencadenar dudas sobre la propia capacidad para realizarlo (eficacia) (Schaufeli, Salanova, et al., 2002). Lo expuesto implica un sentimiento de agotamiento emocional experimentado por los estudiantes originado por las demandas académicas, provocando a su vez una actitud cínica, indiferente y poco comprometida con sus responsabilidades académicas, además de creencias de poca capacidad y autoeficacia en las actividades que desarrolla en la universidad (Caballero et al., 2015; Castro-Bastidas et al., 2011; Estrada-Araoz et al., 2021; Osorio et al., 2020).

La investigación sobre el burnout ha puesto de manifiesto tres dimensiones en la conceptualización de este síndrome: agotamiento, despersonalización y baja eficacia académica (Caballero et al., 2015; Garcés de Los Foyos, 1995; González-Cabanach et al., 2011; Martínez-Pérez, 2010). La primera se refiere a la sensación de no poder dar más de sí a nivel emocional. La segunda contempla una actitud distante hacia otras personas, particularmente aquellas que se encuentran en relacionamiento cotidiano como los compañeros. La última se refiere a la sensación de no hacer adecuadamente las tareas y ser incompetente en el trabajo (Caballero et al., 2015).

Pues bien, es importante enfatizar que el síndrome de burnout académico puede afectar de manera negativa el ajuste psicosocial de los estudiantes y, por ende, su salud mental (Estrada-Araoz et al., 2021), así como ocasionar graves consecuencias psicosomáticas (problemas cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, falta de sueño, fatiga), emocionales (insatisfacción con los estudios, depresión, falta de autoestima, desmotivación) o conductuales (bajo rendimiento académico, alcohol o abuso de drogas, mala alimentación, absentismo, abandono escolar) (Aguayo et al., 2019). En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue describir el burnout académico de los estudiantes de la carrera profesional de Gestión Pública de una universidad pública de Juliaca (Perú). Cabe resaltar que, a partir de los hallazgos, se podrán diseñar y ejecutar acciones preventivas o correctivas con la finalidad de lograr disminuir su prevalencia y generar mejores condiciones en beneficio de los estudiantes se puedan desenvolver adecuadamente en la universidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó en una universidad pública del distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno, Perú. El enfoque de investigación fue cuantitativo, ya que recogió evidencia empírica, luego se midió la variable haciendo uso de la estadística para determinar el comportamiento de la muestra de estudio (Bernal, 2010; Carrasco, 2006;

Hernández & Mendoza, 2018; Vara, 2012). El diseño fue no experimental, ya que el fenómeno social fue estudiado como se presenta en la realidad y no se manipuló la variable (Martínez & Benítez, 2016), y finalmente es de corte transversal o transeccional, pues se recolectó los datos en un solo momento (Bernal, 2010) y se caracterizó la variable burnout académico.

La población estuvo constituida por todos los estudiantes universitarios de la carrera de Gestión Pública de una universidad pública, que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación (Carrasco, 2006), y la muestra estuvo constituida por 345 estudiantes de I a X ciclo, cantidad que fue estimada mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal. Se excluyeron a los estudiantes que no asistían regularmente a sesiones académicas.

El instrumento de medición que se utilizó fue el Inventory de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), diseñado originalmente por Maslach y Jackson (1981), posteriormente adecuado al ámbito académico por Schaufeli et al. (2002) y validado para el contexto peruano por Correa et al., (2019), con un total de 15 ítems, dividido en 3 dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica, con opciones respuestas de escala tipo Likert. La confiabilidad se obtuvo mediante el coeficiente Alfa de Cronbach de 0,887 (alta fiabilidad).

El proceso de recolección de datos fue autoadministrado por los estudiantes, previa coordinación con las instancias correspondientes y el consentimiento informado de los participantes, el tiempo promedio estimado para su resolución fue de 10 minutos. La información obtenida se ingresó en una matriz de datos creada en el software estadístico SPSS v. 27. Luego de la curación de datos, se aplicó el análisis estadístico bivariado para obtener frecuencias absolutas y relativas e intervalos de confianza para proporciones al 95%.

RESULTADOS

El estudio se realizó a 402 estudiantes de Gestión Pública de distintos ciclos de estudios, el 55.7% fueron de sexo femenino y el 44.3% de sexo masculino, y la edad media de 21.19 ± 3.11 años [17 a 37 años]. En nivel de burnout académico que presentan los estudiantes universitarios fue moderado (67.7%). En cuanto a sus dimensiones, los estudiantes se caracterizan por presentar agotamiento emocional moderado en varones (19.2%) y en mujeres (23.4%), en la dimensión cinismo fue moderado en varones (22.4%) y mujeres (32.6%), y en la dimensión eficacia académica resultó ser moderado en varones (24.9%) y mujeres (29.9%) (ver Tabla 1).

Tabla 1

Nivel de burnout académico según dimensiones en estudiantes universitarios

Dimensión	Masculino (n=178)		Femenino (n=224)	
	n	%	N	%
Agotamiento emocional				
Nivel leve	37	9.2	51	12.7
Nivel moderado	77	19.2	94	23.4
Nivel alto	64	15.9	79	19.7
Cinismo				

Nivel leve	31	7.7	36	9
Nivel moderado	90	22.4	131	32.6
Nivel alto	57	14.2	57	14.2
Eficacia académica				
Nivel leve	25	6.2	47	11.7
Nivel moderado	100	24.9	120	29.9
Nivel alto	53	13.2	57	14.2

La manifestación de agotamiento emocional con mayor frecuencia entre los estudiantes universitarios fue: “Me siento agotado al final de un día en la universidad” (54.8%), “Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.” (50.3%) y “Me siento cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad” (43.3%). No obstante, consideran que nunca o casi nunca “Estudiar o asistir a una clase es realmente un esfuerzo para mí” (69.2%) (ver Tabla 2).

Tabla 2*Agotamiento emocional en estudiantes universitarios (n=402)*

Agotamiento emocional	Frecuencia									
	Nunca o casi nunca		Raras veces		A veces		Pocas veces		Casi siempre o siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	47	11.7	55	13.7	43	10.7	55	13.7	202	50.3
Me siento agotado al final de un día en la universidad.	42	10.4	48	11.9	40	10	52	12.9	220	54.8
Me siento cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.	71	17.6	53	13.2	30	7.5	58	14.4	190	43.3
Estudiar o asistir a una clase es realmente un esfuerzo para mí.	238	69.2	36	9	28	7.0	34	8.5	66	16.4
Me siento agotado por mis estudios.	59	14.6	65	16.2	54	13.4	66	16.4	158	39.9

El cinismo ha repercutido en los universitarios quienes reportaron con mayor frecuencia: “Me he vuelto menos entusiasta con mis estudios” (39.6%), “Desde que me matriculé en la universidad me interesan menos mis estudios” (39.3%) y “Me he vuelto más insensible sobre la utilidad potencial de mis estudios” (36.1%) (ver Tabla 3).

Tabla 3*Cinismo en estudiantes universitarios (n=402)*

Cinismo	Frecuencia									
	Nunca o casi nunca		Raras veces		A veces		Pocas veces		Casi siempre o siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desde que me matriculé en la universidad me interesan menos mis estudios.	59	14.6	65	16.2	54	13.4	66	16.4	158	39.3
Me he vuelto menos entusiasta con mis estudios.	66	16.4	39	9.7	73	18.2	65	16.2	159	39.6
Me he vuelto más insensible sobre la utilidad potencial de mis estudios.	72	17.9	42	10.4	72	17.9	71	17.7	145	36.1
Dudo de la importancia de mis estudios.	134	33.3	42	10.4	64	15.9	42	10.4	120	29.8

La eficacia académica se manifiesta en los universitarios, quienes identificaron con mayor frecuencia: “Durante las clases me siento seguro de ser eficaz en la realización de las cosas” (41.5%), “He aprendido muchas cosas interesantes a lo largo de mis estudios” (39.2%) y “Creo que contribuyo eficazmente a las clases a las que asisto” (37.7%) (ver Tabla 4).

Tabla 4*Eficacia académica en estudiantes universitarios (n=402)*

Eficacia académica	Frecuencia									
	Nunca o casi nunca		Raras veces		A veces		Pocas veces		Casi siempre o siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Puedo resolver eficazmente los problemas que surgen en mis estudios.	48	11	53	13.2	58	14.4	59	14.7	130	32.4
Creo que contribuyo eficazmente a las clases a las que asisto.	33	7.7	67	16.7	52	12.9	43	10.7	150	37.7
En mi opinión, soy un buen estudiante.	78	19.1	55	13.7	82	20.4	45	11.2	87	21.6
Me siento estimulado cuando logro mis objetivos de estudio.	28	6.1	69	17.2	78	19.4	62	15.4	113	28.1
He aprendido muchas cosas interesantes a lo largo de mis estudios.	12	3.1	38	9.5	85	21.1	55	13.7	159	39.2
Durante las clases me siento seguro de ser eficaz en la realización de las cosas.	20	5.7	59	14.7	67	16.7	51	12.7	167	41.5

DISCUSIÓN

Se encontró un nivel moderado de burnout académico en mujeres y varones. Este resultado coincide con lo reportado por diversos estudios, cuyos niveles fluctuaban entre moderado y alto (Estrada-Araoz *et al.*, 2021; Osorio *et al.*, 2020; Seperak *et al.*, 2021; Llanes *et al.*, 2022). Ello se debería a los retos, exigencias y demandas académicas que son incapaces de superar los estudiantes universitarios y que se vive en el día a día en el quehacer universitario (Biondi & Bennuzzi, 2021). Ahora bien, en este escenario los universitarios llegan a agotarse emocionalmente, al punto de pensar que no pueden dar más de sí mismos, del mismo modo, han perdido el interés por sus estudios, dándole poca importancia y destinándole poco tiempo y finalmente, han llegado a dudar de su eficacia académica, desestimando sus competencias, capacidades y habilidades (Estrada *et al.*, 2021).

Con respecto al agotamiento emocional se encontró con mayor frecuencia que los estudiantes universitarios sentían estar agotados al final del día en la universidad. Ello repercute en la fatiga física y mental, cansancio, decaimiento y sensación de pesadez que padecen los universitarios (Barreto & Salazar, 2020). Otro dato revelador fue que los universitarios con recurrencia perciben agotamiento por sus estudios, esto podría deberse a una serie de demandas académicas como la sobrecarga de tareas y trabajos, las formas de evaluación, los exámenes, nivel de exigencia y la metodología de los profesores (Asenjo *et al.*, 2021). Lo que posibilita incumplir las responsabilidades académicas y dudar sobre la propia habilidad de alcanzar sus metas (Mac Ginty *et al.*, 2021).

El agotamiento emocional trae efectos en el ámbito físico de los estudiantes asociadas a síntomas somáticos y se caracterizan por presentar mayor susceptibilidad a la enfermedad, también en el ámbito psicológico expresado por actitudes “negativas sobre sí mismo, sentimientos de inferioridad, baja productividad, sensaciones de incompetencia, sentimientos de depresión, cansancio emocional, que al no ser controlados puede conllevar a ideas de suicidio u otras alteraciones y finalmente la exacerbación de algún tipo de trastorno mental” (Barreto & Salazar, 2020, p. 33).

El cinismo ha repercutido en los universitarios quienes reportaron con mayor frecuencia que se han vuelto menos entusiastas con sus estudios, esa actitud de distanciamiento respecto de lo que significa ser estudiante, de la importancia que tiene y la utilidad que le atribuye a los estudios que está realizando, pone en peligro la permanencia en la universidad. Con respecto, a un grupo de estudiantes que manifiestan que tras haberse matriculado a la universidad le interesan menos sus estudios, esta falta de interés podría haberse originado por el agotamiento emocional que perciben, lo que se traduce en la sensación de encontrarse exhausto y asumirse como incompetente en su área de estudio, así como en un distanciamiento del significado y utilidad de sus estudios (Osorio *et al.*, 2020).

Así mismo, los estudiantes que con frecuencia manifiestan que se han vuelto más insensibles sobre la utilidad potencial de sus estudios, se podría inferir que han perdido la motivación para continuar con su formación universitaria, y puede generar resultados desfavorables como la decisión de abandonar sus estudios, tal como destacan diversas investigaciones (Álvarez & López, 2021; Jacobo *et al.*, 2021; Rodríguez & Zamora, 2021), evidenciando que los estudiantes consideran que no es importante sus estudios y carece de

utilidad para un futuro próximo. En ese sentido, es fundamental implementar programas en salud física y apoyo psicológico que se encuentren orientadas a fortalecer la vocación profesional y así contribuir a alcanzar sus metas personales.

Se evidenció con respecto a la eficacia académica que los universitarios a pesar de presentar agotamiento emocional en virtud del cansancio percibido, que puede generar la sensación de no poder continuar con sus estudios y ser menos eficaces académicamente, con mayor frecuencia los estudiantes frente a ello precisan que se sienten seguros de ser eficaces, aprender muchas cosas interesantes, y creer que contribuye eficazmente en las clases a las que asiste. Ello estimula a cumplir con las demandas requeridas por la carrera universitaria elegida. Sin embargo, frente a diversos factores, existe la posibilidad de poner en riesgo su eficacia académica y estar propensos al fracaso académico (Biondi & Bennuzzi, 2021).

En ese sentido, Rosário *et al.*, (2012) señalan que el fracaso en los universitarios se asocia a una menor autoeficacia y utilidad percibida para autorregular el aprendizaje, lo que involucra las estrategias de afrontamiento que los estudiantes tienden a usar para lidiar con el burnout académico. Finalmente, Álvarez y López (2021) señalan: “quienes muestran agotamiento emocional por las demandas de sus estudios, presentan cierta distancia e indiferencia por los estudios que cursan y menor percepción de autoeficacia” (p. 32). Por lo tanto, es importante que la instancia correspondiente de la universidad, implemente medidas para contrarrestar este fenómeno.

CONCLUSIONES

En conclusión, los estudiantes universitarios de ambos sexos presentaron un nivel de burnout académico moderado en las dimensiones y en la valoración global. Condiciones que podrían influir negativamente en la salud mental y en su capacidad para responder favorablemente a las demandas académicas. Por lo tanto, es importante plantear estrategias de intervención a favor de los universitarios, frente a la expresión de despersonalización o cinismo, que puede conllevar a un posible abandono de sus estudios. Además, es importante promover actividades que impliquen compromiso de los universitarios para llevar adelante su carrera universitaria.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Financiación: No ha habido financiación.

Contribuciones de los autores: IXTS: Elaboración del proyecto, análisis de la información, redacción del artículo y aprobación de la versión final; JJPC: Análisis de la información redacción del artículo; APPP: Análisis e interpretación de los datos después de la aplicación de instrumento de estudio; OCM: Elaboración del instrumento– análisis estadístico.

REFERENCIAS

- Aguayo, R., Cañas, G., Assbaa-Kaddouri, L., Cañas-De la Fuente, G., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Álvarez-Pérez, P., & López, D. (2021). El Burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 26(90), 663–689. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662021000300663&lng=es&nrm=iso&tlang=es
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Barreto, D., & Salazar, H. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30–39. <https://revistas.udesar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4644>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. Pearson Educación
- Biondi, A., & Bennuzzi, A. (2021). Ansiedad, engagement y burnout académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis. *Perspectivas En Psicología*, 18(1), 118–122. <http://200.0.183.216/revista/index.php/pep/article/view/556>
- Caballero, C., Breso, E., & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología Desde El Caribe*, 32(3), 89–108. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. San Marcos.
- Castro-Bastidas, C., David, O. O., & Ortiz, L. (2011). Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 223–246. <https://www.mediagraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114m.pdf>
- Correa, L., Loayza, J., Vargas, M., Huamánn, M., Roldán, L., & Perez, M. (2019). Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de Medicina de la universidad Ricardo Palma. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 19(1), 1–5. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v19.n1.1794>
- Estrada-Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48–62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out [Agotamiento del personal]. *Journal of Social Issues*, 90(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Garcés de Los Foyos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: Un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33–40. <https://www.psicothema.com/pdf/954.pdf>
- González-Cabanach, R., Soutol, A., Fernández-Cervantes, R., & Freire-Rodríguez, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia.

Revista de Investigación En Educación, 2(9), 7–18.
<http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/111/101>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. Mc Graw-Hill.

Jacobo, G., Márquez, A., & Cavazos, J. (2021). Miedo al Covid, agotamiento y cinismo: su efecto en la intención de abandono universitario. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1432>

Llanes, A., Pérez, P., Reyes, M., & Cervantes, M. (2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales*, XXVIII(3), 69–81. <https://doi.org/10.31876/rcc.v28i3.38451>

Mac Ginty, S., Jiménez, Á., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de La Infancia y La Adolescencia*, 32(1), 23–37. <https://psicologia.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2021/04/Rev-SOPNIA-2021-23-37.pdf>

Martínez-Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 112, 42–80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>

Martínez, H., & Benítez, L. (2016). *Metodología de la investigación social I*. CENGAGE Learning
Maslach, C. (1976). Burned-Out [Quemado]. *Human Relations*, 9(5), 16–22. https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out

Osorio, M., Parrello, S., & Prado, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 2(1), 27–37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>

Rodríguez, M., & Zamora, J. (2021). Abandono temprano en estudiantes universitarios: un estudio de cohorte sobre sus posibles causas. *Uniciencia*, 35(1), 19–37. <https://doi.org/10.15359/ru.35-1.2>

Rosário, P., Lourenço, A., Paiva, M., Núñez, J., González, J., & Valle, A. (2012). Autoeficacia y utilidad percibida como condiciones necesarias para un aprendizaje académico autorregulado. *Anales de Psicología*, 28(1), 37–44. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161005.pdf>

Sánchez, G. (2021). *Factores de riesgo y factores protectores para ansiedad y burnout académico en población universitaria guatemalteca en el contexto de la pandemia de COVID-19* [Tesis de Licenciatura. Universidad del Valle de Guatemala]. https://repositorio.uvg.edu.gt/bitstream/handle/123456789/4098/Trabajo_de_graduaci%C3%B3n_Gloria_S%C3%A1nchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Schaufeli, W., Martínez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study [Burnout y compromiso en estudiantes universitarios: Un estudio transnacional]. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Schaufeli, W., Salanova, M., González, V., & Bakker, A. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: a Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach [La medición del engagement y el burnout: un enfoque factorial confirmatorio de dos muestras]. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.

<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/178.pdf>

Seperak, R., Fernández, M., & Dominguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, 7(e199), 1–7. <https://doi.org/10.24016/2020.v7.199>

Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos. Universidad de San Martín de Porres.



Copyright: © 2024 Instituto Latinoamericano de Investigación y Desarrollo Social – ILADESA. Enviado para su publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)